Gutshof
Akademie

authentisch leben

26

Erfahrungen vom Gästehausbau

Warum die Liebe entscheidend ist

Von Ilona Dörr-Wälde

Gerade wird die erste Bettwäsche für das Gästehaus angeliefert. Das Gästehausteam und ich sind sehr aufgeregt. Am Wochenende kommen die ersten Gäste zum Probeschlafen. Viele Kleinigkeiten sind noch zu erledigen und die Putzfirma wird kurz vor der Anreise des ersten Gastes die Erstreinigung abschließen. Wir hoffen und bangen, dass alles rechtzeitig fertig wird.

Ein Bauprojekt erscheint unerwartet auf der Agenda
Nachdem das erste Zimmer bezugsfertig ist, macht sich langsam Erleichterung breit. Abends sitze ich in unserem Wohnzimmer und schaue auf das wunderschöne Gästehaus gegenüber. Wie in einem Film läuft die Bauzeit vor meinem inneren Auge ab. Begonnen hat die Geschichte Mitte vorletzten Jahres in unserer Küche. Für unsere Vision bot der Gutshof alles, was wir uns erträumten. Nur die Übernachtungsmöglichkeiten für die Seminarteilnehmer fehlten. Wie ein Wunder war es möglich, auf der Grundfläche eines abgebrannten historischen Gebäudes einen Neubau zu errichten. Wenig später sitzen in Bonn Vertreter der Deutschen Stiftung Denkmalschutz, der Architekt und Rainer und ich um einen großen Tisch und schmieden Pläne. Ich bin in dieses Projekt hineingerutscht und spüre, dass ein großes Abenteuer beginnt. Begeistert verfolge ich die Planungsphase und darf meine Vorstellungen mit einbringen. Alle Beteiligten sind restlos überzeugt von dem Resultat. Im Dezember soll es mit dem Bau dann losgehen.

Das Projekt kostet mehr als erwartet
Der Dezember rückt immer näher und es tut sich die erste große Hürde auf: Es müssen Energieversorgungsleitungen verlegt werden, die durch das Grundstück laufen. Diese Arbeiten brauchen Zeit. Dann gefriert die Erde. Endlich im März kommen große Geräte auf den Hof und setzen die Bodenplatte für das Gästehaus. Jetzt kann der Rohbau beginnen. Am 1. September soll es bezugsfertig sein.

Es bleibt nicht bei der einen Verzögerung. Langsam bekomme ich mehr Einblicke in die Baubranche. Bei vielen Firmen sind die Auftragsbücher voll. Das ist schön für die Firmen. Doch es erschwert, die passenden Firmen für die nötigen Arbeiten innerhalb der geplanten Zeitfenster zu finden. Dadurch geraten Prozessabläufe aus der logischen Reihenfolge. Die Fenster lassen sehr lange auf sich warten und wochenlang regnet es in Strömen. Dadurch werden die Wände feucht und der Innenausbau kann nicht weitergeführt werden.

Dankbar bin ich für alle Hilfe, die wir in den vergangenen Monaten erfahren haben.

Bis zu 20 Angebote holt die Stiftung ein, damit der finanzielle, zeitliche und ästhetische Rahmen passt. Viele Details müssen mit dem Bauträger, dem Architekten und den ausführenden Firmen abgestimmt werden. Das kostet Zeit. Alle geben ihr Bestes, dennoch wird langsam klar: Am 1. September wird niemand in diesem Gästehaus schlafen. Immer öfter fühle ich mich am Ende des Tages ohnmächtig. Trotz aller Bemühungen schiebt sich die Fertigstellung weiter nach hinten. Mittlerweile ist es Dezember und es sieht so aus, dass Ende Januar tatsächlich der Bau abgeschlossen sein wird. Doch es kommen noch diverse Pannen. Heizkörper, die endlich geliefert werden, sind nicht funktionstüchtig und müssen komplett ausgetauscht werden. Das Streichen der Wände mit Kalkfarbe braucht viel länger. Endlich sind die Zimmer gestrichen, der Boden ist gelegt und die Möbel sind angeliefert – da bricht ein Heizungsrohr und ruiniert zwei Zimmer. Mit all den Details möchte ich Sie nicht langweilen. Denn jetzt endlich ist es so weit: Die ersten Gäste werden am Wochenende einziehen. Endlich ist auch der Laubengang beleuchtet, damit niemand stolpert. Rainer und ich freuen uns riesig. Es sieht so schön aus. Spät am Abend stellen wir fest: Das Licht geht nicht mehr aus. Es stellt sich heraus, dass die Bewegungsmelder einen Schaden haben und ausgetauscht werden müssen. Als ich das höre, muss ich lachen.

Die Geschichte lehrt, worauf es ankommt

Mir wird bewusst, wie wichtig, neben allem Fachlichen, der Mensch und seine emotionale und soziale Kompetenz ist. Wenn die äußeren Umstände über einen längeren Zeitraum sehr herausfordern, spielt das Nervenkostüm eine große Rolle. Es braucht einen langen Atem, um nicht gleichgültig zu werden. Ich beobachte zwei Strudel:

1. Die Strudel nach unten

Ich komme auf die Baustelle und verständlicherweise klagen Arbeiter über die aktuellen Probleme. Mit der Zeit werden daraus Anklagen wie beispielsweise „Der … hat gepfuscht!“, „So eine Chaos-Baustelle!“, gefolgt von Beschuldigungen: „Der Architekt hat …“, „Die Baufirma hat …“, „Der Fensterbauer hat …“ Bei allen wächst die Haltung: „Ich kann ja nichts dafür, die anderen sind schuld.“ In einer Atmosphäre der gegenseitigen Beschuldigung entstehen Diskussionen, die alle Beteiligten eher verwirrt als handlungsfähig zurücklassen. Immer mehr Engpässe entstehen und im schlimmsten Fall geht dann gar nichts mehr.

Obwohl ich nur Mieterin bin und es als großes Geschenk empfinde, dass Rainer und ich mitgestalten dürfen, erlebe ich nach langen Sitzungen, die auch mich mit mehr Fragen als Antworten zurücklassen, wie ich mich bei Selbstzweifeln ertappe. Manchmal fühle ich mich erschöpft. Tief in mir ist mir aber klar: Es gibt nur eine Möglichkeit, wie es weitergehen kann – dranbleiben und nach vorne blicken. In stillen Momenten am Abend oder in der Nacht höre ich die Stimme in mir, die in all den Herausforderungen dennoch voller Hoffnung und Vertrauen bleibt.

2. Der Strudel nach oben

Diese Stimme erinnert mich an das große Bild. Ich bin hier auf diesen wunderschönen Gutshof gezogen, damit Menschen ein Stück Heimat, Schönheit, Ruhe und Inspiration erleben. Wenn ich am Abend nach Westen blicke, sehe ich trotz Dauerregens plötzlich ein unglaubliches Farbenspiel. Ja, genau, schau Dir an, was ist, was auch auf der Baustelle schon geworden ist, wie schön es hier ist. Ich fühle mich erfrischt und freue mich sogar wieder. Dann denke ich an all die Menschen, die sich hier beteiligen. So viele haben wochenlang, trotz der schlechten Wetterverhältnisse und der Engpässe, treu weitergearbeitet. Ich habe großen Respekt vor dieser Leistung. Langsam kehrt wieder Klarheit ein. Neue Kreativität keimt auf und ich bin wieder entscheidungsfähig. Das nächste Telefonat mit dem Architekten oder mit dem Ansprechpartner der Stiftung verläuft zielorientiert. In dieser Haltung kommen mir Ideen und ich erlebe, wie wir gemeinsam nach Lösungen suchen. Es fällt auch viel leichter, um Hilfe zu bitten. Ein Wir-Gefühl entsteht, und tatsächlich, zwar später als erhofft, sind z. B. am Ende der Woche wunderschöne Waschtische eingebaut und es kann weitergehen.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich rede hier nicht von Affentaktik: Wenn es Probleme gibt, einfach nichts hören, nichts sehen und nichts sagen. Die Folgen von Verzögerungen oder Fehlern sind herausfordernd, da gibt es nichts zu beschönigen. Vor allem ist die Kommunikation bei vielen Beteiligten sehr herausfordernd. Es entstehen Missverständnisse, die im Sinne des Zieles negative Konsequenzen haben. Alle Beteiligten werden mental an Grenzen geführt. Auch finanziell ist es aufregend. Die Baukosten für den Bauherrn sind viel höher als kalkuliert. Und wir konnten zusehen, wie unsere Liquidität schrumpfte.

Doch ob wir an diesen Herausforderungen wachsen und am Ende ein schönes Ergebnis genießen können oder scheitern und aufgeben – dafür entscheidend ist für mich die Kraft der Liebe. Diese Liebe Gottes, die uns unabhängig von aller Leistung sagt, dass alles gut wird, ist wie eine nie versiegende innere Quelle. Die Stimme, die jeden Morgen neu sagt, vertraue heute auf meine Hilfe, und diese Hoffnung, die die Bedeutung der Vision immer neu sucht – sie geben die Kraft, immer wieder auf Neue motiviert anzupacken. Aber auch die Gunst der Stifter, der Mitgestalter und der Kunden führt zum Gelingen. Dankbar bin ich für alle Hilfe, die wir in den vergangenen Monaten erfahren haben.

Am vergangenen Wochenende fand die erste Etappe der Jahresreise im „Kloster auf Zeit“ statt. In der Abschlussrunde beschrieb eine Teilnehmerin die Schönheit, die sie hier erlebt hat, und ein anderer freute sich an der Liebe zum Detail und der guten Atmosphäre in den Zimmern und auf dem ganzen Gelände. Das berührte mich tief. Die Vision wurde Wirklichkeit und die Liebe bleibt.

Ilona Dörr-Wälde unterstützt Menschen, ihre persönliche Berufung zu entdecken und neue Kraftquellen zu erschließen. Im „Kloster auf Zeit“ lädt sie zum Auftanken im Gutshof ein: www.klosteraufzeit.info

Vom Glück des Unterwegsseins

Von Dorothee Köhler

Nach langen und kalten Winterwochen lockt uns jetzt im Frühling alles nach draußen. Die Natur wahrnehmen, Kraft aus der Bewegung schöpfen, Alltagssorgen hinter sich lassen, neue Perspektiven gewinnen: All das erlebt, wer sich zu Fuß auf den Weg macht.

Sonntagmorgen, sieben Uhr. Es ist gerade hell geworden, eine Amsel sitzt auf dem Geländer meines Schlafzimmerbalkons und singt ihr schönes Lied. Die letzte Woche war anstrengend, ich habe viel gearbeitet, war jeden Abend unterwegs: Netzwerkveranstaltungen, Sport, Freunde treffen. Ich liebe dieses Leben, den Kontakt zu anderen Menschen. Aber dieser Tag heute gehört nur mir allein. Mein Wanderrucksack wartet schon gepackt im Flur, die Wanderstiefel daneben. Ich stehe auf, mache mich bereit. Eine halbe Stunde später bin ich unterwegs. Mit der S-Bahn fahre ich noch ein Stück, dann stehe ich am Ausgangsort meiner Wanderung. Die Luft ist frisch und klar, und ich habe Glück: Keine Wolke zeigt sich am Himmel. Es ist Frühjahr, die Bäume tragen noch keine Blätter, dafür blühen sie – genauso wie die ersten Frühjahrspflanzen: Buschwindröschen, Huflattich, Gänseblümchen und Löwenzahn. Alle schon da.

Glück breitet sich aus

Ich verlasse den S-Bahnhof, entdecke sofort das erste Schild, das mich auf meinen markierten Wanderweg leitet, und laufe los. Zunächst noch über Asphalt, nach ein paar hundert Metern biege ich in den ersten Feldweg ein. Wie immer am Beginn einer Wanderung gehe ich sehr schnell – in mir breitet sich unfassbares Glück aus: Ich habe einen ganzen Tag vor mir. So viele Stunden in dieser wunderbaren Luft, in der Sonnenhelle, unter der Heiterkeit des Himmels. Atmen. Eine Lerche steht über dem freien Feld und schlägt mit den Flügeln. Ihr Gesang ist reine Musik – einer der schönsten Soundtracks des Universums. Ich halte an, um die Jacke auszuziehen und sie im Rucksack zu verstauen.

Alltagssorgen

Im Weitergehen schießen mir viele Gedanken durch den Kopf. Ich habe es letzte Woche nicht mehr geschafft, diesen einen Text fertigzustellen. Das werde ich gleich am Montag erledigen müssen. Dann gerate ich aber an anderer Stelle in Terminschwierigkeiten – so fängt die neue Woche schon wieder mit Zeitdruck an. Warum hat dieser eine Kunde nicht zurückgerufen, er wollte mir doch Bescheid geben, ob er mein Angebot akzeptiert. Unerledigtes, Termindruck, immer. Hört das jemals auf? Ballast aus meinem Alltag.

Mittlerweile bin ich vom Feldweg abgebogen und gehe durch den lichten Frühlingswald. Die Sonnenstrahlen fallen bis auf den Waldboden. Der schmale Pfad führt lange bergauf, immer wieder steige ich über Baumwurzeln und große Steine. Zwischen dem herumliegenden Herbstlaub vom letzten Jahr schießt junges, strahlendes Grün aus der Erde. Weiße Blüten überall. An den Ästen der Laubbäume sehe ich dicke Knospen. Oben angekommen, steht eine Bank am Waldrand. Von dort kann ich über die Hügel schauen, gelassene grüne Wellen bis zum Horizont: Wiesen und Wälder, hier und da ein Windrad.

Aufschreiben, ohne nachzudenken

Ich setze mich auf die Bank, stelle den Rucksack neben mich, packe meine Wasserflasche aus, meine Kladde und einen Stift. Wie immer, wenn mein Kopf so voll ist, drängt es mich, die Dinge aufzuschreiben, und genau das tue ich jetzt: Völlig unsortiert und wild durcheinander werfe ich einzelne Worte aufs Papier, manchmal ist auch ein halber oder ein ganzer Satz dabei, ganz egal: Raus damit! Alles, was mir durch den Kopf schießt, schreibe ich auf, ohne nachzudenken, ohne eine Pause zu machen. Ein paar Minuten lang. Dann hebe ich den Blick, schaue mich um. Die grünen Hügel zeigen sich gänzlich unbeeindruckt von dem, was mich beschäftigt und aufwühlt. Sie waren schon lange vor mir da und werden es lange nach mir sein. Der Blick in die Ferne hilft mir, das, was mich beschäftigt, unter einem anderen Vorzeichen zu sehen: Ist es das wirklich wert, dass ich mich davon stressen lasse? Werde ich mich auch in einem Jahr noch damit beschäftigen? Wohl kaum.

Ich schaue auf die Seite in meiner Kladde, die ich vorhin so schnell vollgeschrieben habe. Einzelne Worte fallen mir besonders auf, sie bringen etwas stärker in mir zum Klingen als andere. Diese Worte nehme ich und forme daraus einen kurzen Text. In ihm steckt der Kern meiner Gedanken an diesem Morgen.

Ich merke, wie die Probleme, die vorhin noch so mächtig in meinem Kopf waren, Stück für Stück den richtigen, ihnen angemessenen Platz finden. Sie werden nicht unwichtig. Aber deutlich kleiner. Angesichts der großen und herrlichen Natur um mich herum schrumpft alles andere auf ein sehr erträgliches Normalmaß.

Ich brauche nicht viel

Als ich meine Sachen zusammenpacke, um weiterzugehen, fällt mir auf, wie glücklich mich die Gewissheit macht, dass alles, was ich wirklich brauche, in einen Rucksack passt. Und das gilt auch für mein ganzes Leben: Ich bin gerne mit leichtem Gepäck unterwegs, sortiere immer wieder aus, verschenke, was ich nicht mehr brauche. Es gibt eine Ausnahme: Bücher. Davon werde ich vermutlich in diesem Leben nie genug bekommen. Aber ansonsten häufe ich keine Dinge an. Es ist mir nicht wichtig, mich mit Materiellem zu umgeben. Was mir dagegen Sicherheit gibt, ist das Wissen, dass ich mit sehr wenig wunderbar zurechtkomme und kein Gefühl des Mangels verspüre – sondern im Gegenteil Leichtigkeit und Energie.

Stunden später, fast am Ende meiner Wanderung, führt mich der Weg in ein kleines Tal hinunter. Am Talgrund fließt ein Fluss, seine Ufer sind gesäumt von Wiesen. Löwenzahn, soweit das Auge reicht. Was für ein herrlicher Tag! Die Energie, die ich schon zu Beginn auf dem Berg gespürt habe, ist unterwegs immer stärker geworden. Meine Beine fühlen sich nicht mehr ganz so frisch an – aber dafür ist mir eingefallen, wie ich meinen Zeitdruck in der nächsten Woche abstellen kann. Außerdem hatte ich einen genialen Geistesblitz für ein gemeinsames Projekt mit einer Kollegin.

Wandern ist gesund

Kurz bevor ich wieder an der S-Bahn ankomme, die mich nach Hause bringt, hole ich an einem Rastplatz noch einmal meine Kladde aus dem Rucksack. Ich schreibe die Ideen auf, die ich unterwegs hatte. Und fasse die Eindrücke des Tages in einem Haiku zusammen – einem dreizeiligen Gedicht, dessen erste und zweite Zeile jeweils 5 Silben umfassen und die dritte Zeile 7 Silben. In diesen Worten sind meine Emotionen und Gedanken des heutigen Tages verdichtet. Ich weiß: Wenn ich die Zeilen später einmal lese, wird dieser Tag vor meinem inneren Auge wiederauferstehen und mir all das unmittelbar in Erinnerung rufen, was ich erlebt, gesehen und wahrgenommen habe – besser als jedes Foto es könnte.

Das macht das Wandern mit mir: Ich spüre, wie mich meine Kraft durch die Landschaft trägt. Ich kann meine Sinne öffnen und Gedanken freilassen. Sorgen relativieren sich. Ich finde zu meiner Ruhe und Energie zurück. Werde mir darüber klar, was ich wie anpacke. Mit jedem Schritt spüre ich, was der Psychiater Markus Fischl von der Landesnervenklinik in Linz gesagt hat: „Wandern wäre unbezahlbar, wenn man es als Medikament verkaufen würde."

Dorothee Köhler ist Texterin für Unternehmenskommunikation, Sachbuchautorin, Ghostwriter und zertifizierte Leiterin für Literarische Werkstätten und Poesie- und Bibliotherapie. Auf ihren Schreibwanderungen leitet sie andere Menschen darin an, das Schreiben als Mittel zur Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. www.dorothee-koehler.de und www.wandernundschreiben.de

Die Sache mit den Blumen

Von Susanne und Marcus Mockler

Wann ist der beste Zeitpunkt, etwas für die eigene Ehe oder Partnerschaft zu tun? Vermutlich kennen Sie die Antwort: Jetzt, hier und heute. Wenn Sie damit erst in der Krise beginnen, ist das spät.

Vertrocknetes Pflänzlein in einem staubigen Topf
In unserer eigenen Ehe lief das eher umgekehrt. Marcus hat keinen Sinn für Blumen. Er erinnert sich, dass auf seinem Schreibtisch tagelang ein völlig vertrocknetes Pflänzlein in einem staubigen Topf stand und seine Blüten schon auf die Tischplatte hängen ließ – und er hatte das nicht wahrgenommen.

Susannes Herz ist dagegen erfreut, wenn ihr aus einem Zimmer ein Strauß frischer Blumen entgegenleuchtet. Wenn wir in Vorträgen über dieses Thema sprechen, sagt Marcus gerne zur Erheiterung des Publikums, er sei ein vorzüglicher Ehemann. Er habe seiner Frau regelmäßig Blumen mitgebracht – und zwar jeweils zur Geburt eines Kindes. Das ist angesichts von acht Kindern zwar schon eine ansehnliche Zahl von Sträußen, angesichts von mehr als dreißig Ehejahren aber eher jämmerlich.

Susanne ärgerte sich über diese Geschichte und bekannte Marcus, dass diese Anekdote sie verletze. Wenn er schon wisse, wie wichtig ihr Blumen seien – warum bringe er nie welche mit?

Der lernwillige Ehemann, dem weiterhin der Sinn fürs Florale fehlte, schrieb sich deshalb in seinen elektronischen Aufgabenkalender: „Blumen für Susanne“. Diesen Aufgabeneintrag entdeckte die Gattin eines Tages zufällig, als sie auf den Computerbildschirm schaute.

Wie hätten Sie reagiert?
Manche würden sagen: Wenn er es in seine Aufgabenliste aufnehmen muss, dann kann er es gleich bleiben lassen. Ein liebevoller Strauß muss von Herzen kommen und darf nicht Ergebnis des Abarbeitens einer To-do-Liste sein.

Susanne sieht es anders: Sie erkennt an, dass sich Marcus – trotz seiner blinden Flecken für ein dekoratives Blumengebinde – diese Notiz macht, weil er weiß, dass ein Strauß für seine Frau eine große Bedeutung hat. Er bringt sich sozusagen mit elektronischer Hilfe eine fremde Liebessprache bei.

Kennen Sie Ihre bevorzugte Liebessprache? Gehen Sie die Liste noch einmal durch und wägen Sie die Dinge gegeneinander ab. Wenn Sie die Wahl zwischen Sprache x und Sprache y hätten – was würden Sie sich mehr wünschen?

Und noch wichtiger: Kennen Sie die Liebessprache Ihres Partners? Dazu haben Sie gewiss schon einige Erfahrungen gesammelt. Es ist aber auch kein Schaden, darüber einfach mal miteinander zu reden: „Schatz, was hättest du eigentlich lieber von mir …?“

„Ich bin ein Geschenk für dich“
Es ist also deutlich geworden: Beim Schenken geht es nicht in erster Linie um Materielles. Schenken ist in vielfacher Hinsicht zuerst ein „Sich-Verschenken“. Das kann sich etwa auf die körperliche Liebe beziehen, der wir noch einen eigenen Abschnitt widmen werden. Oder es handelt sich um Zeit, die wir für den anderen einsetzen, um ihn seinen (oder unseren gemeinsamen) Zielen näherzubringen.

Wichtiger als der laut ausgesprochene Satz „Ich habe ein Geschenk für dich“ sollte also der Gedanke sein: „Ich bin ein Geschenk für dich.“ Wenn der Partner dies täglich erfährt, wird es seine Liebe stärken. Und wenn beide diesen Grundsatz beherzigen, entsteht ein kleines Paradies. „Soweit die Erde Himmel sein kann, soweit ist sie es in einer glücklichen Ehe“, schrieb Marie von Ebner-Eschenbach.

Zum Verschenken gehört das Verwöhnen: Wir verschenken in jedem Fall Zeit und (hoffentlich) auch kreative Energie mit dem Ziel, dass sich der geliebte Mensch besser fühlt. Wissen Sie, wie Sie Ihren Partner richtig verwöhnen können?

Einen Verwöhn-Tag planen
Verwöhnen verbinden wir mit sinnlichen Erfahrungen – Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken. Um hier nicht von der Spontaneität der Gedanken abhängig zu sein, lohnt es sich, einfach mal einen möglichen „Verwöhn-Tag“ durchzugehen und Anhaltspunkte zu finden, wo wir anfangen können, dem anderen Gutes zu tun.

Es beginnt am Morgen. Wie kann ich meinem Partner das Aufwachen und Aufstehen erleichtern? Vielleicht durch eine Tasse Tee oder Kaffee, die ich ihm ans Bett bringe. Oder ich bereite gleich das Frühstück vor, damit er oder sie sich nur noch an den gedeckten Tisch setzen muss.

Wir können auch einen Schritt zurückgehen: Wie wäre es, den geliebten Menschen mit einer sanften Massage zu wecken? Es kommt eben sehr auf die individuellen Vorlieben an.

Ich freue mich auf heute Abend
Ist man wie die meisten Partner im Berufsalltag getrennt, fällt das Verwöhnen auf Distanz naturgemäß schwer. Immerhin können wir auch aus der Ferne Botschaften der Liebe und der guten Gefühle senden. Eine SMS mit der Nachricht „Ich denke gerade an Dich und freue mich sooo auf heute Abend“ zum Beispiel.

Oder ein Anruf, in dem man erzählt, dass man für den Abend gerade ein paar Dinge eingekauft hat. Das weckt die Vorfreude, und die ist nach Erkenntnis der Psychologen so wichtig wie das freudige Ereignis selbst.

Was ist die Lieblingsmusik meines Partners? Sollte ich ihm eine CD besorgen, die ihn begeistern wird? Oder in Streaming-Diensten aufgrund seiner Vorlieben nach anderen Interpreten suchen, die ihm vielleicht auch gefallen werden?

Welche Filme mag der andere? Ein gemeinsamer Kinoabend könnte Teil der Verwöhn-Kultur in Ihrer Ehe werden. Kino ist übrigens in der Regel besser als das Spielfilmschauen vor dem eigenen TV-Gerät. Man geht aus, hat keinerlei häusliche Ablenkung, es zählt nur das „Du und ich“. Und wenn ein Paar danach noch etwas trinken geht, ist ein tolles Date daraus geworden.

Eine gute Idee hatte eine Bekannte: Sie mietete für ihren Mann ein sportliches Cabrio für einen Tag. Der Mann war sehr beglückt, denn davon hatte er schon lange geträumt. Man sieht: Wer die Wünsche seines Partners kennt, kann treffender schenken.

Im Reich der Sinne verwöhnen
Das Verwöhnen der Sinne hat aber selbstverständlich auch in den eigenen vier Wänden seinen Raum. Vor allem Frauen sind sehr empfänglich für ein umfassendes Sinnlichkeitsprogramm. Der Klassiker ist das Entspannungsbad mit einem aromatischen Badezusatz oder sogar Rosenblüten im Wasser, mit Kerzen oder Teelichtern und ruhiger Musik.

Und dann das Essen. In unserer Fast-Food-Zeit ist die Kultur, eine Mahlzeit gemeinsam zu zelebrieren, etwas verloren gegangen. Manche Paare empfinden es als hochsinnlich, gemeinsam zu kochen. Wichtig ist dabei, die Experimentierfreude nicht zu verlieren und immer wieder etwas Neues auszuprobieren.

Aus der Glücksforschung wissen wir, dass gerade das ungewohnte Ansprechen der Sinne verstärkt gute Gefühle vermittelt. Es bricht Eingefahrenheit und Monotonie auf, birgt Überraschungseffekte und eröffnet einen neuen Sinn-Horizont.

Kaviar aus der Molekularküche
Also ruhig ein gewagtes Thai-Rezept oder „sphärischen Melonen-Kaviar“ aus der Molekularküche ausprobieren. Es ist unvermeidbar, dass dabei auch mal etwas nicht gelingt und sich der Genuss in Grenzen hält. Dafür wird man ein anderes Mal in eine neue Geschmackswelt eingeführt, die zumindest einem der Partner ein Lächeln aufs Gesicht zaubert und im Idealfall den Katalog geliebter Speisen wieder einmal erweitert.

Dass bei einem romantischen Essen das Setting mit Kerzen und Musik angereichert werden sollte, versteht sich von selbst. Und wenn es die Finanzen hergeben, ist auch Ausgehen schön. Damit dabei beide ihre Freude haben, sollte bei der Wahl des Restaurants nicht in erster Linie der günstige Preis, sondern vor allem Atmosphäre und Qualität den Ausschlag geben.

Die Kunst der Massage lernen
Körperliches Wohlsein fördern wir nicht zuletzt durch die vernachlässigte Kunst der Massage. Die meisten Paare greifen darauf zurück, wenn einer der Partner unter Rücken- oder Nackenschmerzen leidet. Schmerzbekämpfung ist selbstredend ein wundervoller Liebesdienst und sollte auch nicht verweigert werden. Aber beim Massieren ist deutlich mehr für die Zweisamkeit drin.

Wir sind vom Kopf bis in die Zehen ausgestattet mit Sensoren, die nur darauf warten, durch die richtige manuelle Ansprache gute Gefühle zu senden. Hier ist nicht der Platz, die unendlichen Varianten einer gelungenen Massage zu beschreiben – glücklicherweise bietet der Buchmarkt dazu reichhaltige Literatur.

Es gibt Massagen für die Füße, für die Hände, für Arme und Beine, fürs Gesicht, für den Bauch. Und zudem erotische Massagen, die das Ganze in eine völlig andere Richtung führen. Letztendlich geht es aber nicht in erster Linie um die richtige Technik, sondern um die Zeit, die wir für den anderen investieren.

Bei Massagen kommt es allerdings nicht selten, insbesondere bei Männern, zu Verwirrungen. Männer neigen dazu, jede Form der Massage letztlich als erweitertes „Vorspiel“ zu begreifen, das immer zum Hauptereignis – also zum Sex – führt.

Dem ist nicht so, und deshalb können klare Absprachen helfen. Der anfangs lächelnd gesagte Satz „Ich werde dich jetzt massieren – und zwar nur massieren“ behütet vor falschen Erwartungen.

Das Spiel der Berührung lässt sich variieren, es gibt unendliche Accessoires, von der Feder bis zum Igelball, die ganz neue Reize auslösen. Es gilt, den Raum der Sinnlichkeit neu zu erobern und seine unendlichen Weiten zu entdecken.

König/in des Tages

Wenn Sie sich beim Verwöhnen Ausgewogenheit wünschen – mal wird sie verwöhnt, mal er – und wenn Sie Ihre kindlich-spielerische Ader nicht ganz verloren haben, können Sie auch das Konzept der US-amerikanischen Paarberater Ed und Angie Wright ausprobieren. Es heißt „König des Tages“ und „Königin des Tages“; das Ehepaar praktiziert es seit vielen Jahren, und die beiden behaupten, seit über dreißig Jahren in den Flitterwochen zu leben.

In jeder Woche ist an einem Tag er der König, an einem anderen sie die Königin. An diesem Tag setzt man alles daran, dem Partner zu dienen und ihm jede mögliche Arbeit abzunehmen. Man macht sich buchstäblich für 24 Stunden zu einem dienstbaren Geist für den Ehepartner, der seine Wünsche äußern darf und nach besten Kräften auch erfüllt bekommt. Für den König oder die Königin wird das Auto gewaschen oder der Müll rausgebracht, sie bekommen Liebesbotschaften und viel ungeteilte Zuwendung.

Dass ein Partner dies ausnutzen wird, ist eher unwahrscheinlich – denn er weiß, dass er in den nächsten Tagen selbst wieder 24 Stunden lang seiner „Majestät“ zu dienen hat. It’s a game.

Spaß steigert die Beziehungsqualität

Auch das gehört zum Verschenken und Verwöhnen: Wir sollten als Partner Ermutiger füreinander sein. Wenn wir einander ermutigen, uns gegenseitig positive Nachrichten und Signale senden und Spaß miteinander haben, steigt die Qualität unserer Beziehung. Unsere Liebesgefühle werden intensiver.

Wir leben in einer Welt der Negativbotschaften. Vielen ist nicht bewusst, wie viel Negatives sie Tag für Tag verkraften müssen. Jedes Kind hat bis zu seiner Volljährigkeit abertausende Male das Wort „Nein“ gehört. Das ist sicher auch oft notwendig, um eine Gefahrensituation zu vermeiden – und ist andererseits häufig eine Einschränkung, die ein Kind unnötig begrenzt.

Zeitung, Radio, Fernsehen und Internet bringen uns täglich, stündlich, ja, minütlich Nachrichten – darunter sehr viele negative. Natürlich müssen wir das Schlimme, das in der Welt passiert, wahrnehmen. Wegschauen ist keine Lösung.

Aber das Negative darf unser Leben auch nicht bestimmen. Und da wir schon so viel Negatives um uns herum haben, sollte unser Partner nicht auch noch eine Quelle von Negativbotschaften sein. Kritik, Herumnörgeln und Verachtung vergiften unsere Beziehung.

Wir brauchen doch alle so dringend Ermutigung

Positive Botschaften. Wir alle brauchen Stimmen, die uns sagen, was wir gut können, was wir gut machen, wo wir Erfolg haben, wo wir erste Schritte der Veränderung erreicht haben. Gezielte Ermutigung verbessert unser Leben, unsere Gefühle – und den anderen!

Seien Sie deshalb diese Stimme der Ermutigung, die das Leben für den geliebten Menschen an Ihrer Seite besser macht.

Wir wissen, dass das Thema Verschenken und Verwöhnen damit nicht umfassend abgehandelt ist. Doch je tiefer man in dieses Feld vordringt, desto komplexer wird es. Ganz einfach deshalb, weil jeder Mensch anders ist, andere Vorlieben hat, einen ganz individuellen Geschmack. Es geht hier also nicht um eine Methode, sondern um eine Haltung – nämlich eine positive Einstellung zum Geben, Schenken, Verschenken.

Auszug aus dem Buch „Das Emma-Prinzip – Sieben Schlüssel zu einer richtig guten Ehe“, Adeo Verlag Asslar 2018

Machen Sie mehr aus Ihrem Leben

Jetzt bequem online buchen:
www.gutshof-akademie.de

APRIL 2018

Biografie-Schmiede – Modul 1
12.04.–13.04.2018
Ilona und Rainer Wälde zeigen Ihnen, wie Sie zu einem Sinnstifter werden, der mit seinem Leben sichtbare Spuren hinterlässt. Schaffen Sie sich zeitliche Freiräume, um Ihre Träume zu leben. In der Biografie-Schmiede geht es um Ihre zentralen Lebensthemen. Reduzieren Sie die Energieräuber und fokussieren Sie sich ganz neu auf die Ziele in Ihrem Leben, die Ihnen wirklich wichtig sind. Gewinnen Sie neue Stärke im Leben und neue Kraft im Beruf. Entfachen Sie ein neues Feuer der Begeisterung.

Ausbildung Knigge-Trainer 16.04.–18.04.2018

Ausbildung Familienstellen
20.04.–21.04.2018
Entdecken Sie Ihre Familie aus einer neuen Perspektive. Bei einer Aufstellung öffnet sich ein neuer Raum, der das System Ihrer Familie und die unbewussten Verstrickungen deutlich sichtbar macht. Professor Paul Imhoff hat in den letzten Jahren 4.000 Aufstellungen geleitet. In dieser modularen Ausbildung können Sie berufsbegleitend Ihre eigene Familiengeschichte entschlüsseln. Im Schutzraum der Gruppe entdecken Sie wertvolle Lösungssätze, die auf Dauer sehr befreiend wirken. Ihr Wissen können Sie nach Abschluss der Ausbildung auch an andere Menschen weitergeben. Das ausführliche Curriculum: gutshof-akademie.de

Authentisch leiten 23.04.–24.04.2018

MAI 2018

Coaching Kommunikation 04.05.–05.05.2018

Ausbildung Wohnberater
07.05.–09.05. + 10.09.–11.09. + 25.10–27.10.2018

Social Media Manager 15.05.–17.05.2018

NEU: Ausbildung zum Hochzeitsredner
24.–26.05.2018 + 18.–19.06.2018
Leben Sie Ihre Berufung und begleiten Sie glückliche Paare beim Start in die gemeinsame Zukunft.

Image Damen + Herren 28.05.–31.05.2018

JUNI 2018

Jahresreise auf dem Gutshof – Etappe 2 01.06.–03.06.2018

Biografie-Schmiede – Modul 2 14.06.–15.06.2018

NEU: Mediencampus
Aktive Pressearbeit 21.06.2018
Nutzen Sie den Erfahrungsschatz erfolgreicher Pressearbeit. Lernen Sie die Gesetze der PR kennen und erfahren Sie selbst, wie Sie souverän unterschiedliche Medien für Ihre Themen gewinnen.

Erfolgreich bloggen 22.06.2018
In diesem Modul erfahren Sie, wie Sie mehr Bekanntheit und mehr Kunden durch einen Business-Blog generieren.

Podcast & YouTube 23.06.2018
Mit geringem Aufwand können Sie heute Ihren eigenen Podcast produzieren und bei YouTube einen Medienkanal starten. Im dritten Modul lernen Sie einfache Techniken kennen und erfahren, wie Sie den passenden Content für Ihre Zielgruppe produzieren.

JULI 2018

NEU: Kloster auf Zeit
Entdecken Sie die Quellen eines erfüllten Lebens und tanken Sie auf dem Gutshof neue Kraft auf. Wagen Sie eine neue Begegnung mit allen Sinnen und lernen Sie Ihre eigenen Ressourcen besser kennen. Nehmen Sie das eigene Leben in die Hand und fangen Sie an, Ihre Träume umzusetzen. Entdecken Sie eine neue Leichtigkeit in Ihrem Leben, indem Sie Ihre eigene Geschichte wertschätzen. Finden Sie eine gesunde Balance zwischen Leistungsfreude und Lebensglück. Entwickeln Sie im Dialog mit dem Schöpfer eine innere Stärke, die Sie durch den Alltag trägt. Spüren Sie den Herzschlag Ihrer eigenen Passion.

Auszeit auf dem Gutshof 02.07.–12.07.2018

Quellentag auf dem Gutshof 07.07.2018

Pilgern auf dem Lulluspfad 16.07.–18.07.2018

Der Schatz meiner Großeltern

Das alte Eichenbüffet war Sammelpunkt von Generation: In seinem Schatten wurde gefeiert, gelacht, gestritten und gestorben. Nach 94 Jahren ist der Familienschatz jetzt im Gutshof eingezogen und schreibt weiter Geschichte.

Von Rainer Wälde

Dunkle Eiche mit leichter Patina

Auf diesen Moment habe ich seit Wochen gewartet: Langsam ziehen die kräftigen Möbelpacker den Schatz meiner Vergangenheit aus dem LKW. Dunkles Eichenholz mit einer leichten Patina, geschnitzte Ornamente und geschliffene Facettenscheiben. Über den frisch gelegten Parkettboden tragen sie es langsam in die Küche. Es ist das dritte Mal innerhalb eines Jahrhunderts, dass dieses Möbelstück umzieht und seinen Besitzern Freude bereitet.

Bereits vor 94 Jahren wurde dieses Büffet vorsichtig von einer Pferdekutsche gehoben und mit besonderer Sorgfalt ins Haus meiner Großeltern getragen. Auf diesen Tag hatten die jungen Brautleute Emma und Max Hosch lange hingefiebert. Zur Hochzeit bestellte der Vater für seine Tochter bei einem Schreiner dieses kunstfertige Möbelstück. Pünktlich zum Fest wurde es in Freudenstadt angeliefert. Vor diesem Büffet schmiedete das junge Paar mutig die ersten Pläne für seine gemeinsame Zukunft und bewahrte darin die „Aussteuer“ – das kostbare Porzellan mit Goldrand – auf, das nur an Festtagen und für besondere Gäste aus dem Eichenschrank geholt wurde.

Sammelpunkt von Generationen

Im Schatten dieses Büffets feierten meine Großeltern nach und nach die Geburt ihrer vier Töchter: Als zweitälteste kam 1931 meine Mutter Marianne zur Welt. Ich kann mir gut vorstellen, dass dieses Büffet für die vier Mädchen ein verbotener Ort war und deshalb besonders anziehend. Sicherlich hat meine Oma alle Türen im Korpus des Büffets abgeschlossen, um ihr kostbares Porzellan zu schützen. Wer unerlaubt dann doch mal zugriff, bekam garantiert ihre Ermahnung zu hören: Finger weg, das ist nichts zum Spielen!

An meine erste Begegnung mit dem Büffet 1961 kann ich mich nicht mehr erinnern, aber alte Schwarzweiß-Fotos dokumentieren den riesigen Stolz meiner Eltern, als ihr erster Sohn im Schwarzwald geboren wurde. Ganz sicher hat der ganze Familienclan meine Taufe im Schatten dieses Möbelstücks gefeiert und dazu das Goldrandgeschirr hervorgeholt.

Die Episoden meines eigenen Lebens

Wenn ich heute vor dem Büffet stehe, startet ein Film mit vielen Episoden meines eigenen Lebens: 57 Jahre meiner Biografie sind mit diesem Erbstück verbunden. Ich denke an den Trost meiner Großmutter an zwei Tiefpunkten meines Lebens: Mit 11 Jahren verliere ich meine Mutter, wenige Monate später meinen Großvater. Diese tiefen Verluste verbinden uns beide über Jahre. Meine Oma klagt nicht und zieht mich zwei Jahre in ihrem Haushalt auf, während mein Vater 100 Kilometer entfernt zur Arbeit geht. Ihr starker Glaube an Gott gibt ihr in dieser schweren Zeit die Kraft, die sie braucht. Unvergessen sind ihre Gebete für mich: Sie wünscht sich, dass ich wie König David „ein Mann nach dem Herzen Gottes werde!“ Nach ihrem Schlaganfall lebt sie noch zwei Jahre und verbringt ihre letzten Tage auf dem Sofa vis-a-vis des Eichenbüffets.

Besonders berührt hat mich das Testament meiner Großmutter: Darin hatte sie als Vermächtnis für mich das alte Büffet vorgesehen. Schon damals begriff ich, dass dieses Möbelstück für uns beide ein wertvoller biografischer Link war. Allerdings sollte es noch 30 Jahre dauern, bis dieses Erbstück endlich bei mir einziehen konnte.

Ein Anker in der Zeit

1987 stand ich mit meiner ersten Frau Bettina zum ersten Mal vor diesem Büffet: Stolz stellte ich ihr das Erbstück vor, doch leider fehlte der Platz, um es in unserer kleinen Einliegerwohnung aufzustellen. Viele Jahre stand es ungenutzt in der Ferienwohnung meiner Eltern, wenig beachtet und selten besucht. Das Leben spielte woanders, das Büffet verwaiste. Das Goldrandservice blieb im Dunkeln, die geschliffenen Weingläser verstaubten, und das Silberbesteck meiner Großmutter wurde nicht poliert.

10 Jahre später ein weiterer Tiefschlag: Mit 37 Jahren starb Bettina und ich erlebte ein zweites Trauma, ein Schlag in die Magengrube meiner Existenz. 2001 wagte ich einen Neuanfang mit Ilona und wieder war das Büffet meiner Großeltern unser Gesprächsthema. Erneut fehlte der Platz, um das Erbstück aufzustellen. 16 Jahre blieb unklar, ob dies jemals gelingen würde. Offen gestanden hatte ich zwischendurch die Hoffnung verloren – und doch immer wieder an diesen Anker meiner Familiengeschichte gedacht.

Durch den Umzug in den Gutshof wurden die Karten neu gemischt: Das ist meine letzte Chance, dachte ich, diesem Büffet einen neuen Platz und damit neuen Lebensraum zu geben. Seit wenigen Wochen steht es nun in der neuen Küche und macht Ilona und mir, aber auch allen Gäste eine Freude. Kein modernes Designerstück kann sich mit diesem Büffet messen, das über Generationen gehegt und gepflegt wurde. Darauf steht ein altes Foto meiner Großeltern, meiner Mutter und ihrer Schwester. Glücklich sehen sie aus und strahlen mich an. Wenn ich dieses Bild anschaue, verbinden sich Vergangenheit und Zukunft – denn als es aufgenommen wurde, war ich noch gar nicht geboren.

Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten: www.rainerwaelde.de

Impressum

Herausgeber: **Gutshof Akademie, Ilona & Rainer Wälde GbR (V.i.S.d.P.), Gutshof 2, 34621 Frielendorf, www.gutshof-akademie.de** / Verlag: Rainer Wälde media, Gutshof 2, 34621 Frielendorf, Tel.: +49 5684 922 69 88, E-Mail: info@waeldemedia.de / Autoren: Rainer Wälde, Dorothee Köhler, Susanne und Marcus Mockler, Ilona Dörr-Wälde / Lektorat: Dorothee Köhler, www.dorothee-koehler.de / Konzept: Sven Kaun / Gestaltung: Sarah Augustin, www.bluetezeit.biz / Druck: Schmidt printmedien / Fotos: Janine Guldener, www.janine-guldener.com, Shutterstock / Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier
/ Alle Rechte vorbehalten / Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages
/ ISSN: 2193-6137 Postvertriebsstück: ZKZ 24882